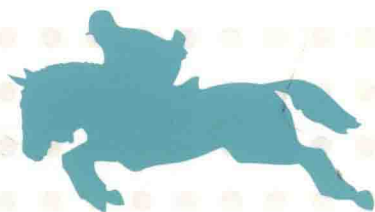


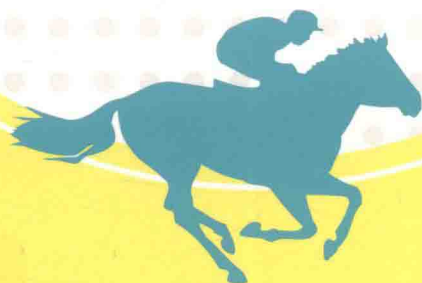
当代运动与艺术潮流

SAIMA DE XUNLIAN YU JISHU ZHIDAO



赛马的训练与 技术指导

曹凤珠/编著



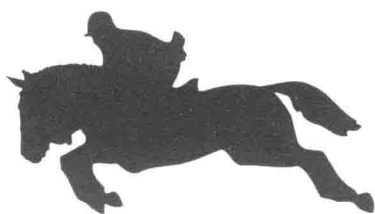
速度为王 奔腾的理想



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

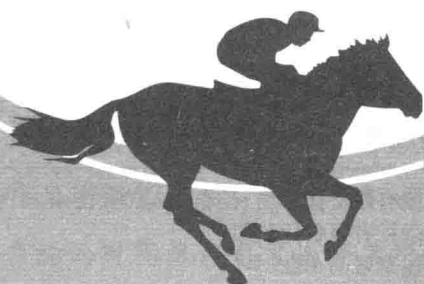
当代运动与艺术潮流

SAIMA DE XUNLIAN YU JISHU ZHIDAO



赛马的训练与 技术指导

曹凤珠/编著



速度为王 奔腾的理想



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 赛马的训练与技术指导 / 曹凤珠编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

ISBN 978-7-5534-6767-2

I. ①当… II. ①曹… III. ①赛马—基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309721 号

当代运动与艺术潮流. 赛马的训练与技术指导

著 者 / 曹凤珠

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6767-2

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

赛 马

赛马	1
第一章 马术的基本知识	3
第一节 马的基本认识	5
一、马的种类	5
二、中国马种分类	14
三、马的独特品质	19
四、马的感观	21
第二节 世界马术的发展	29
一、世界古代马术	29
二、世界近代马术	31
第三节 中国马术的发展	32



一、中国的古代马术	32
二、中国的近代马术	34
第四节 有关马术的十个“第一”	36
一、第一笔赛马运动奖金	36
二、第一个马术俱乐部成立	37
三、第一位女子赛马世界冠军	37
四、第一位女子奥运会马术冠军	38
五、亚运会设马术比赛项目	38
六、新中国成立后的首次马术表演	39
七、中国建立第一支马术队	40
八、中国第一次全国性马术比赛	40
九、中国第一次参加国际性马术比赛	41
十、中国马术踏上国际竞赛轨道	41
第二章 马术比赛的基本知识	43
第一节 马术的场地	45
一、赛马比赛场地	45
二、北京奥运会马术比赛场地	49
第二节 赛马的装备	50
一、马 鞍	50
二、手 套	55



三、头 盔	55
四、绑 腿	56
第三节 马具用品的购买和保养	57
一、马 鞍	57
二、马 辮	59
三、马 鞭	59
四、马 靴	60
五、马 裤	60
六、骑马装备保管的注意事项	61
第三章 马术的技术及规则	63
第一节 基本技术介绍	65
一、如何和马交朋友	65
二、如何上马	73
三、适应节奏	77
四、循序渐进	80
五、基础骑乘	83
六、调整基本骑姿	105
七、八大要素	113
第二节 基本骑座训练	118
一、训练方法	118



二、骑座的纠正	125
三、缰的扶助	130
第三节 马术的高级课程	137
一、高级课程	137
二、重心、姿势与竞赛速度的关系	143
三、马术的根基	149
四、盛装舞步的姿势	153
五、拒跳的解决办法	155
六、人马的互动关系	161
七、安全指导	170
第四节 速度赛马竞赛规则	178
一、马匹	178
二、运动员	182
三、检录	184
四、司闸和起跑	185
五、途中	188
六、终点	190
第五节 骑马时的注意事项	192
一、骑马着装	192
二、接近马	193



三、上下马时的注意事项	194
四、骑马时的安全问题	195
第四章 马术协会组织	199
第一节 国际马术联合会	201
一、任务	201
二、机构设置	202
第二节 中国马术协会	204
一、宗旨	204
二、业务范围	205
第五章 马术运动的益处	207
第一节 马术运动的特点	209
第二节 马术运动对人的益处	212
一、激发自信、拥有健康	212
二、体现身份和品味	214

赛马

SAI MA



第一章

马术的基本知识







第一节 马的基本认识

一、马的种类

在蒸汽机等动力机械发明之前，马始终是人类最重要的交通工具，并且被广泛应用在运输和战争中。人类通过战争、移民和通商等方式将不同的马种带到世界各地，不同马种的杂交又培育出很多新的混血品种。今天，世界上马的品种多达150多种，其中多数都是混血品种。新品种出现后并不一定都能生存下来，其中大部分马的基因是有缺陷的，这些马种不能繁育后代，渐渐被大自然淘汰；还有一小部分混血马的基因是优秀的，它们不仅可以经受住大自然的考验，还能够繁衍出更多后代，这使它们在自然界中顽强地生存下来，并成为独具特色的新马种。现有马种几乎全都是具有基因优势的品种，经过人类精心饲养和培育，使得它们身上的优秀特质通过基因延



续下去。

很多现代马种所表现出的特征都遗传自最古老的马种，其中对现代马种影响最深远的主要有阿拉伯马、柏步马和西班牙马。

阿拉伯马最早生活在中东地区。从公元七世纪开始，由于战争和通商往来，使这种古老的马种散布到世界各个地区。阿拉伯马的头短、颈长、背腰短、尾部高耸，因为这种马是长期在沙漠地区生活和进化的，使得它们具有超强的耐力，既敏感又智慧。欧洲马种中的英国纯血马和盎格鲁阿拉伯马，以及中国马种中的蒙古马和西南马都有阿拉伯马的血统。





柏布马是北非马种，现在北非的摩洛哥还保留着大型的柏布马繁育场。柏布马的马种也是从公元七世纪时传播到欧洲的，因为北非人的语言也是阿拉伯语，最开始传入欧洲时，人们误将这种马认作是阿拉伯马。柏布马和阿拉伯马都是沙漠马，它们的体质都很强壮，但柏布马的鬃毛则更浓密一些。

西班牙马是索雷亚马和柏布马的混血品种。索雷亚马生活在伊比利亚，它的历史长达两万多年。据记载，这种马在古代战争中表现得非常优秀。西班牙马是在欧洲繁育成长起来的马种，安达卢西亚马、卢西塔诺马和利皮札马都有西班牙马的血统。西班牙马对于欧洲马术的发展有巨大的影响，最早的马术学校都使用这种马，它是欧洲最具代表性的马种，被王公